

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase bezlaktozes

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

pirmdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9
Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērcē	120	192	13.112	11.918	8.192	0.48		0.647	7
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Burkānu salāti ar bezlaktozes krējumu	100	63	1.465	4.164	4.711	0.2		2.88	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		843	31.86	27.93	114.46	1.500	1.000	16.011	

otrdiena, 25.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	90	199	11.867	11.733	11.416	0.108		0.188	3
Bezlaktozes kartupeļu biezputra	200	167	5.418	1.66	31.678	0.2		4.2	7
Biešu salāti ar eļļu	120	86	1.795	3.725	11.194	0.24	1.2	2.983	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		941	31.55	27.85	137.01	0.798	1.200	18.464	

trešdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Vistas gaļa karija mērcē	120	171	11.659	12.137	3.355	0.12		0.454	
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		920	29.67	27.20	135.99	0.720	6.825	13.862	

ceturtdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	320	280	17.99	13.933	20.275	0.32		7.29	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	78	2.139	5.823	5.334	0.12	0.24	1.473	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Bezlaktozes rīsu krēms	60	128	1.861	8.465	10.417	0.029	3.	0.565	7
Zemeņu mērcē	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		816	29.42	29.60	104.94	0.469	7.240	15.388	

piektdiena, 28.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Vistas gaļa ar dārzeņiem bezlaktozes krējuma mērcē	90	147	9.562	10.68	2.362	0.36		0.675	7
Vārīta pasta - makaroni	170	338	0.952	5.27	61.2	0.68		2.89	1
Burkānu salāti ar bezlaktozes krējumu	70	44	1.025	2.914	3.298	0.14		2.016	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		908	20.92	28.35	127.78	1.996	5.000	14.091	